HERMES

JORNAL DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE GONDOMAR

ANO 5 · NÚMERO 31 · MARÇO 2026

Editorial

— António Braz
Presidente do Conselho Executivo USG

Caros alunos e professores,

Em março celebramos o 20º aniversário da Universidade Sénior de Gondomar. São duas décadas de dedicação ao ensino não formal, à cultura e ao envelhecimento ativo. Ao longo de todo este percurso, a USG tem-se afirmado como um espaço de aprendizagem contínua, de encontro e de partilha, onde o saber se constrói em comunidade e cada aluno encontra novas oportunidades de crescimento pessoal.

Para assinalar a efeméride foi preparado um conjunto de atividades que refletem a vitalidade e o espírito desta instituição. Iniciativas que pretendem honrar o passado, valorizar o presente e projetar o futuro da nossa universidade, reforçando o seu papel essencial na vida social e cultural do concelho.

A todos aqueles que têm contribuído para a construção deste caminho — alunos, professores, colaboradores e parceiros — deixo o meu profundo agradecimento. Que estas celebrações sejam mais um capítulo a acrescentar no Livro da Vida e que este projeto continue a inspirar gerações.

PARABÉNS Universidade Sénior de Gondomar.

Bem-hajam!

— Ana Torres
Coordenadora da USG

Falar da Universidade Sénior de Gondomar é, para mim, falar de um percurso que se cruza com o meu próprio caminho há mais de uma década.

O meu primeiro contacto com a USG aconteceu ha quinze anos ainda no âmbito social, através de um projeto da então Junta de Freguesia de Gondomar (São Cosme), o "Banco dos Livros". Foi nesse contexto que comecei a conhecer de perto a dinâmica, a missão e, acima de tudo, as pessoas que dão vida a esta instituição.

Mais tarde, integrei a equipa de professores voluntários como docente de Psicologia. Durante vários anos, tive o privilégio de partilhar conhecimento, mas também de aprender imenso com os nossos alunos — com as suas histórias, experiências e vontade genuína de continuar a crescer. A USG sempre foi, para mim, um espaço de partilha e de aprendizagem mútua.

Em 2018, abracei um novo desafio: assumir a função de coordenadora, responsabilidade que desempenho até aos dias de hoje com o mesmo entusiasmo e sentido de compromisso do primeiro dia. Coordenar esta "fábrica da felicidade", como carinhosamente o Sr. Presidente Braz a batizou, é uma missão exigente, mas profundamente gratificante.

Nos últimos anos, tive o privilégio de assistir a um crescimento muito significativo da USG. Aumentamos a procura por parte dos alunos, diversificámos e ampliámos a nossa oferta formativa, desenvolvemos novos projetos e consolidámos a credibilidade dos já existentes. A Universidade Sénior de Gondomar tornou-se, cada vez mais, uma referência na comunidade.

Hoje, a USG é muito mais do que um espaço de aprendizagem: é um ponto de encontro entre gerações, um lugar de cooperação com a comunidade, uma casa para muitos. Aqui criam-se laços, combatem-se solidões, promovem-se afetos e constrói-se cidadania ativa.

É um enorme gosto e um verdadeiro privilégio trabalhar com esta comunidade e com a equipa que lidero. Sem o empenho, dedicação e espírito de missão de cada elemento da equipa, nada disto seria possível. O trabalho é coletivo, e é isso que nos distingue.

Neste ano em que celebramos 20 anos de existência, deixo um profundo agradecimento a todos os fundadores que, em devido tempo, souberam identificar uma necessidade da comunidade e dar-lhe a resposta certa. O seu legado continua vivo em cada aula, em cada projeto, em cada sorriso.

Um bem-haja à Universidade Sénior de Gondomar. Que continue a crescer, a inovar e, sobretudo, a cumprir a sua missão de transformar vidas — com conhecimento, proximidade e felicidade.

USG – o olhar de um professor

— Laura Carvalho

Há vinte anos nasceu um espaço onde o tempo não pesa, transforma-se.

A Universidade Sénior de Gondomar é mais do que um lugar de aprendizagem: é um lugar de encontros, de partilhas e de reinvenções.

Há quatro anos que faço parte desta casa e posso dizer, com o coração cheio, que ensinar Artes Plásticas, aqui, é um privilégio raro. Cada aula é um território de descoberta. Descoberta de técnicas, de cores, de formas, mas, sobretudo, descoberta de pessoas.

Os meus alunos não são apenas alunos. São histórias vivas. São coragem. São curiosidade que não envelhece. São mãos que continuam a experimentar, olhos que continuam a procurar e mentes que continuam abertas ao mundo. Ensinam-me tanto quanto eu lhes ensino.

Acredito profundamente que a arte não tem idade. A criatividade não tem prazo. A sensibilidade não se reforma. E é isso que todos os dias confirmo nesta Universidade: que aprender é um gesto de vitalidade.

Sinto-me grata por fazer parte desta comunidade que me acolheu, que confia no meu trabalho e que acredita na importância da expressão artística como caminho de crescimento pessoal.

Que estes 20 anos sejam apenas o início de muitas outras décadas de criação, partilha e inspiração.

A minha experiência na USG

— Armando Vieira (Aluno nº19)

Os meus anos na Universidade Sénior de Gondomar, ao abrigo da reforma aos 54 anos, foram uma experiência incrível! Foi um período de descoberta, aprendizagem e, acima de tudo, de novas amizades. A diversidade de pessoas e experiências criou um ambiente rico e acolhedor, onde a solidariedade e a camaradagem floresceram.

Graças aos professores voluntários, pessoal administrativo e empregadas do bar, todos se uniram em torno do amor pelo conhecimento e pela convivência. Os convívios entre colegas eram momentos especiais e frequentes, onde as gargalhadas e as conversas fluíam livremente. A universidade sénior foi mais do que um local de estudo, foi um espaço de encontro e amizade e de alguma ajuda na melhoria de saúde de vários alunos. Criaram-se atividades, como por exemplo, o teatro, o grupo de música de acordeões, o grupo violas e cavaquinhos, a tuna, (lembrando que a maioria não tocava qualquer instrumento, tendo aprendido na Universidade), e depois as festas das Janeiras. Surgiram também as noites de Poesia, e os passeios organizados pela própria Universidade.

Penso que talvez porque nessa altura os alunos eram mais jovens, pois a média era dos cinquentas aos sessenta, havia um certo fulgor para fazer coisas novas.

Ainda hoje, mantemos contato e continuamos a criar memórias juntos. A experiência na Universidade Sénior de Gondomar foi, e continua a ser, sem dúvida, uma das melhores da minha vida.

20 anos

— Maria Cecília Santos

Escrevo para uma jovem, de vinte anos, a nossa Universidade Sénior de Gondomar (USG), quando, neste presente, me encontro na idade serôdia da vida.

Se nos lembrarmos dos nossos risonhos vinte anos, estaremos de acordo que era um tempo de grandes ilusões, expectativas, por vezes, desmesuradas, mas quase sempre realizáveis. Queríamos mais da vida e tínhamos a força, vontade e dinamismo suficientes para fazer acontecer. Vivíamos o amor da nossa juventude e da nossa vida futura, casávamos e criávamos filhos e filhas dando-lhes tudo que podíamos dar, em tempos de democracia, de cravos e de esperança. Ora, tal como nós, hoje, a USG também tem muitos sonhos, uns concretizados, outros a concretizar num futuro próximo, esperando, em cada dia, fazer acontecer a maravilha das aprendizagens e da troca de experiências.

Para nós, ao tempo, a aurora raiava e o sol brilhava quase sempre, aquecendo a nova vida!

Abraçávamos uma profissão, à nossa espera, e construíamos um futuro feliz e sempre sonhador! Por vezes falhávamos, por vezes chorávamos, por vezes, ainda, caíamos, para logo nos levantarmos. E, assim fomos vivendo melhor ou pior a vida que tínhamos desenhado com lápis de cor.

Mas, chega um dia cinzento, em que os filhos e as filhas partem, deixando-nos saudosos e tristes de ausências. Os companheiros e as companheiras de uma vida partem e a solidão acontece, tentando engolir-nos em casas grandes, frias e vazias.

E, então, perguntámo-nos o que fazer dos tempos mortos, da falta de afetos, de ternura, de abraços, de conversas por acontecer? Morrer? Sobreviver? Ser útil? Renascer?...

Finalmente, ao fim de tempos que podemos, eventualmente, considerar ocos e depressivos, renascemos, tal como a Fénix e damos conta que há uma urgência nascida em nós. Urgência essa que nos impele, tal como se fossemos sacudidos por um vento suave e apaziguador.

Por outro lado, alguém sussurra ao nosso ouvido, insistindo, sublinhando que podemos e devemos fazer algo

por nós mesmos, se queremos continuar vivos e lúcidos.

Porém, incrédulos sob os efeitos do «já fiz tudo o que podia fazer», interrogámo-nos: fazer, o quê, quando, onde e como?

Todavia, chegou um dia diferente, luminoso, o sol aqueceu o nosso corpo, sorrimos, olhámos as árvores e as nossas flores, enfim, toda a maravilha oferecida pela natureza que nos rodeava. Nesse momento, olhámos para dentro de nós mesmos e reencontrámo-nos. Assim, sendo, verificámos que algumas dúvidas se tinham dissipado.

Ora, de seguida, arriscámos e entrámos numa casa conhecida na terra, mas onde nunca tínhamos entrado. Subimos umas antigas escadas do edifício, batemos a uma porta semicerrada e ao som de «Entre!», entrámos num ambiente novo, onde duas jovens senhoras olharam para nós, sorrindo. Aquele instante suplantou as nossas expectativas dando forma ao que se passaria, posteriormente. Ali funcionava a USG!

Irremediavelmente, o tempo foi passando!...

E aqui estamos nós, de regresso ao presente, capazes de fazer acontecer fazendo, tecendo laços de simpatia, de amizades inesperadas, trocando mimos, ternura, conforto... e, ao mesmo tempo, sorrindo para as nossas capacidades que nos desafiam. E, isto porque, todos sentimos, ainda, bater no peito um incansável coração, que permite dar a conhecer a nossa contagiante alegria de viver e, simultaneamente, de partilhar conhecimentos, tristezas, afetos, serôdias ilusões, em momentos singulares, vividos em conjunto, nos diferentes espaços da USG.

Sendo assim, termino, sabendo que muito ficou por contar, endereçando os meus parabéns à Universidade Sénior de Gondomar pela passagem do seu vigésimo aniversário, na pessoa do seu Diretor e de todo o Conselho Diretivo que fazem viver esta Instituição, permitindo-nos conviver na alegria, na solidariedade, na partilha tão necessárias a este ciclo de vida. onde a maioria de nós se encontra.

Templo de Espiritualidade - Artes Marciais Seniores

— Mestre José Vasconcelos

Há cerca de vinte anos, dei início ao projeto de Artes Marciais Seniores. Foi um desafio que nasceu da minha vontade de servir e da visão que partilhei com o meu Mestre de Taekwondo, o Grão-Mestre Paulo Jorge Ribeiro, cujo apoio foi fundamental para dar os primeiros passos.

No início, confesso, o caminho foi tímido. Não existia experiência nem conhecimento suficientes para trabalhar com esta faixa etária tão especial, os seniores. Era um território praticamente inexplorado. Mas, como em qualquer arte marcial, os desafios não nos fazem recuar; fazem-nos evoluir.

Com o passar dos anos letivos, passei a lecionar as aulas sozinho. Foi então que senti a necessidade de estudar mais, refletir mais e compreender profundamente esta geração de alma jovem e espírito disciplinado. Percebi que não bastava ensinar técnicas. Era preciso criar um caminho diferente, um caminho de educação e desenvolvimento pessoal, onde o corpo aprende a mover-se com suavidade e a mente aprende a agir com sabedoria.

Nunca imaginei que a Universidade Sénior de Gondomar se tornaria, para mim, um verdadeiro templo de espiritualidade, de partilha e de aprendizagem constante. Cada treino é único. Cada aula é um encontro de histórias, de superações e de crescimento mútuo. Porque, em cada movimento treinado, forma-se também o caráter.

Atualmente, leciono duas disciplinas na Universidade Sénior de Gondomar: Taekwondo e Taekkyeon. No Taekkyeon, não trabalho apenas a vertente física. Transmito também a cultura e a história do povo de Chungju, na Coreia do Sul. O Taekkyeon é uma arte marcial tradicional coreana que valoriza a moderação, o respeito e a consideração pelo oponente.

Reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, esta arte distingue-se pelos seus movimentos fluidos e rítmicos. Utiliza técnicas predominantemente com os pés, como rasteiras, e privilegia um combate suave, mas eficaz, assente na flexibilidade, no equilíbrio e na harmonia do corpo.

Para mim, as Artes Marciais Seniores representam muito mais do que exercício físico. São um espaço de disciplina, de superação e de elevação interior.

São, verdadeiramente, a

"Arte que educa através da Sabedoria."

À Universidade Sénior de Gondomar

— Ferreira da Costa

Vinte anos se passaram,
quantas almas partilharam
em convívio salutar,
a ensinar e a aprender
fórmulas de bem viver
e engrandecer Gondomar.

A nossa Universidade
é o espelho da amizade que, à vida,
dá mais nobreza;
alunos e professores,
gestores, colaboradores,
fazem dela uma princesa.

Os anos passam e a gente,
por entre eles, passa e sente
a vida em sua verdade.

Vale a pena assim viver
se aprendemos a saber
viver com mais qualidade.

A vida é uma mais-valia
sempre que, em sua magia,
germina a felicidade;
há mais razão na vivência
de quem, com inteligência,
enriquece a Humanidade.

Quantos amantes a amaram
e, ao partir, a levaram
no coração rendilhado.
Se às saudades se prendem,
mais estrelas se acendem
p'ra iluminar seu condado.

Nossa jovem, com vinte anos,
faz superar desenganos
a quem chora e faz sorrir.
Com bom saber e virtude,
promove a plenitude
num constante evoluir.

Que um futuro promissor
a envolva em seu esplendor,
num progresso sem medida;
e o Luzeiro Universal
se espelhe em seu ideal
com a Luz da Lei da Vida.

20 anos de memórias - USG

— Etelvina Ferreira

Vinte anos de passos entrelaçados,
De mãos dadas na mesma direção,
Vozes que se erguem em comunhão,
E sonhos, lentamente, conquistados.

Foram dias de luta e de cuidados,
De coragem vencendo a hesitação,
De esperança a bater no coração,
E horizontes por todos desbravados.

Há memórias que brilham como o sol,
Risos, lágrimas e força partilhada,
Laços feitos mais fortes que o arrebol.

Que o amanhã floresça em cada passo,
E a USG, qual chama sempre acesa,
Seja abrigo, horizonte e firme abraço.

Frases Soltas

A USG é um lugar mágico, onde o tempo, a verdade, o conhecimento e a vontade dão nova vida aos corações.

— Patrícia Ribeiro

Na Universidade Sénior de Gondomar, a vida floresce em cada ruga que sorri, em cada história que ganha novas asas, provando que o tempo não pesa — ilumina.

— Etelvina Ferreira

A Universidade é a raiz. O tronco são as meninas Geninha, Patrícia e Sónia porque transformam as flores que somos nós - alunos e professores. Aqui aprende-se um pouco de tudo e eu gosto imenso.

Conheci novos amigos, participei em passeios e desde que frequento a USG transformei-me numa pessoa muito mais extrovertida.

— Maria Jacinta Gonçalves (aluna nº 1224)

Para mim a USG é um lugar onde gosto de estar, um lugar de convívio, partilha, de novos amigos e, sobretudo, de aprendizagem.

Aqui a idade não é obstáculo para abraçar novos desafios (música e dança) e assim adquirir novas competências. Aqui revivo os meus tempos de estudante trazendo à memória aquilo que aprendi e que, com o tempo, fui esquecendo.

Bem hajam todos aqueles que dão o seu tempo para nos fazerem mais felizes.

— Clara da Graça Silva (aluna nº 1315)

Frequento a USG há uma década. As amizades feitas nesta instituição são laços que ultrapassam o tempo. Cada amizade é uma troca de conhecimento.

— António Mendes (aluno nº 717)

Para mim a Universidade Sénior é o encontro do equilíbrio entre o corpo e a mente.

— Albertina Remondes (aluna nº 1013)

Celebrar os 20 anos da USG é, para mim, celebrar um milagre: aos 71 anos, sinto que o tempo recuou e que aqui ganhei uma nova vida. Mas o meu maior agradecimento é pelo mundo de cor que deram à minha filha Carolina. Ver como ela é acarinhada, superando a sua condição, enche o meu coração de mãe.

Obrigada a toda a comunidade — especialmente à Geninha, Patrícia, Sónia e Paula — por provarem que o respeito e a inclusão são as lições mais bonitas que se aprendem aqui. Na USG, somos todos família e todos temos lugar. Viva a nossa Universidade!

— Maria da Conceição Cardoso (aluna nº 1089)

Após a minha aposentação, a melhor decisão que tomei foi ingressar na universidade sénior. Gosto imenso: para além de me manter ativa e continuar a aprender, proporciona-me momentos de convívio e realização pessoal. É, sem dúvida, das melhores experiências desta fase da minha vida.

— Adélia Cunha (aluna nº 844)

O Meu Percurso na Universidade Sénior de Gondomar

— Aurora Margarida Gomes de Castro Ferreira (aluna nº 10)

Desde 2006, a Universidade Sénior de Gondomar faz parte da minha vida. Quando entrei, não imaginava que esta experiência se tornaria uma verdadeira escola de amizade, partilha e crescimento pessoal. Passaram-se quase duas décadas, e continuo a sentir o mesmo entusiasmo de quem começa algo novo.

Ao longo destes anos, tive o privilégio de frequentar várias disciplinas que me permitiram aprender, descobrir e, sobretudo, viver melhor. Nas aulas de Espanhol e Inglês, ampliei horizontes e senti o prazer de comunicar noutras línguas. Em Aprender a Viver, encontrei reflexões que me ajudaram a olhar a vida com serenidade e gratidão. As sessões de Meditação com Reiki, Danças Circulares e Yoga do Riso trouxeram-me equilíbrio, alegria e energia positiva. E no Grupo Coral, encontrei uma segunda família — onde a música se tornou expressão de união e de alma.

Participei também em muitas atividades e visitas, cada uma com o seu encanto e valor. Foram momentos de convívio, cultura e amizade, que reforçaram o que de melhor esta Universidade representa: o prazer de aprender sempre, em qualquer idade.

A Universidade Sénior de Gondomar é mais do que um espaço de ensino. É um lugar de vida. Aqui encontrei pessoas extraordinárias, professores dedicados e colegas com quem partilho risos, experiências e aprendizagens. Orgulho-me de fazer parte desta comunidade desde 2006, e continuo com o mesmo entusiasmo de sempre — pronta para aprender, conviver e celebrar a vida.

20 Anos a construir conhecimento, companhia e felicidade

— João Paulo Pinto

A Universidade Sénior de Gondomar celebra este ano duas décadas de existência, assinalando um percurso notável de dedicação ao envelhecimento ativo, à aprendizagem ao longo da vida e à promoção do bem-estar da população sénior do concelho.

Ao longo destes 20 anos, a USG afirmou-se como um espaço privilegiado de partilha de saberes, convívio e crescimento pessoal. Muito deste sucesso deve-se ao trabalho incansável e generoso dos seus professores, que, de forma inteiramente voluntária, colocam o seu conhecimento, experiência e tempo ao serviço dos outros. A sua entrega é um exemplo claro de cidadania ativa e solidariedade intergeracional, sendo um dos pilares fundamentais desta instituição.

Igualmente indispensável tem sido a dedicação de todos os funcionários, que diariamente asseguram o bom funcionamento da Universidade Sénior, criando um ambiente acolhedor, organizado e humano, onde cada aluno se sente respeitado e valorizado. A par deste esforço coletivo, importa também reconhecer o apoio contínuo e decisivo dos diversos executivos da UFGVJ e da Câmara Municipal de Gondomar, cujo envolvimento tem permitido à USG crescer, consolidar-se e responder às necessidades da comunidade.

A frequência da Universidade Sénior de Gondomar traduz-se em benefícios claros e profundos para os seus alunos. A nível mental, estimula o pensamento, a memória e a curiosidade intelectual; a nível físico, promove a atividade, o movimento e hábitos de vida mais saudáveis; e a nível social, combate o isolamento, fortalece laços e cria novas amizades. A USG é, para muitos, uma porta sempre aberta à companhia e à solidariedade, um lugar onde ninguém está só.

Mais do que um espaço de aprendizagem formal, a Universidade Sénior de Gondomar é também um verdadeiro ninho de criatividade e de descoberta de talentos escondidos. Nas salas de aula, nos ateliers e nas atividades culturais, florescem capacidades artísticas, expressivas e humanas que, muitas vezes, estavam adormecidas e encontram aqui o seu tempo e lugar para brilhar.

Ao assinalar estes 20 anos, é justo prestar um sentido agradecimento a todos quantos, nas mais diversas funções, por ela passaram e contribuíram para o seu percurso. Professores, funcionários, dirigentes, parceiros e alunos foram e continuam a ser os verdadeiros construtores desta casa comum, que se transformou numa autêntica fábrica de felicidade.

Que a USG continue viva, dinâmica e em permanente desenvolvimento, levando conhecimento, alegria e esperança a muitas gerações futuras, por muitos e bons anos.

Vinte Anos de Juventude da Universidade Sénior de Gondomar

— Etelvina Ferreira

Diz-se, com alguma ligeireza, que aprender é coisa de jovens. Talvez porque se confunde aprendizagem com pressa, exames e obrigações. A Universidade Sénior de Gondomar, que completa vinte anos em março, veio provar exatamente o contrário: aprender é, sobretudo, uma forma de continuar vivo.

A educação na terceira idade não é um prolongamento do passado, mas um compromisso com o presente. Não se trata de recuperar o tempo perdido, mas de ganhar tempo novo — tempo pensado, partilhado, curioso. Ao longo de duas décadas, a USG mostrou que o saber não tem prazo de validade e que a curiosidade não se reforma.

Quem entra numa Universidade Sénior traz consigo uma vida inteira: histórias, erros, conquistas, silêncios. Aqui, esse património não é arrumado numa gaveta — é aberto como livro raro, folheado com respeito, partilhado com curiosidade.

Os meus primeiros passos foram dados com uns sapatos especiais — uma prenda que a vida me ofereceu para frequentar as aulas de danças de salão. Sapatos que não serviam apenas para dançar; serviam para atravessar a timidez, para medir o compasso do riso, para aprender que o corpo também pensa e que o ritmo é uma forma de liberdade. Cada passo era um reencontro comigo e com os outros. No deslizar pelo salão, percebi que nunca é tarde para aprender um novo começo.

Depois veio a descoberta da História da Arte e das Antigas Civilizações. Entrar nessas aulas era como atravessar portais invisíveis: do Egito às praças gregas, das catedrais medievais aos ateliês renascentistas. Professores dedicados abriram-nos horizontes com uma paixão contagiante — desses mestres que não se limitam a ensinar datas e estilos, mas nos ensinam a olhar. Ainda hoje os lembramos com saudade: pela paciência, pelo entusiasmo, pela forma como faziam o passado parecer presente e o distante parecer íntimo.

Na Universidade Sénior não se começa do zero; recomeça-se.

Reaprende-se a dançar, a observar, a questionar.

Descobre-se que a curiosidade não envelhece e que o saber continua a florescer em qualquer estação da vida.

Ali não se contam anos — contam-se experiências.

Não se medem idades — medem-se vontades.

E cada aula é a prova serena de que viver é continuar a aprender, com sapatos novos e olhos sempre abertos.

Quem entra numa Universidade Sénior traz consigo uma vida inteira: histórias, erros, conquistas, silêncios. Aqui, na USG, esse património não é arrumado numa gaveta; é valorizado, questionado, enriquecido. Aprende-se História com a memória viva de quem a atravessou, aprende-se tecnologia com humor e persistência, aprende-se arte, saúde, línguas e, talvez o mais importante, aprende-se a estar com os outros.

A educação contínua na terceira idade é também um gesto de resistência. Contra o isolamento, contra a ideia de inutilidade, contra o silêncio imposto pelos anos. É um espaço onde se reafirma que pensar, perguntar e criar não são privilégios da juventude, mas direitos de todas as idades.

Em vinte anos, a Universidade Sénior de Gondomar construiu muito mais do que um programa de aulas. Construiu comunidade, combateu solidões discretas, devolveu rotinas, horários, desafios e, sobretudo, sentido. Para muitos alunos, a USG não é apenas um lugar onde se aprende — é um lugar onde se pertence. É uma Fábrica da Felicidade como "alguém" lhe costuma chamar.

Celebrar vinte anos não é apenas assinalar uma data. É reconhecer que a educação ao longo da vida transforma indivíduos e fortalece a sociedade. É afirmar que envelhecer com dignidade também passa por continuar a aprender, a dialogar e a sonhar.

Nota comemorativa

Esta celebração é também um justo momento de reconhecimento. Aos mestres — professores e formadores — que, ao longo destes vinte anos, ensinaram com saber, paciência e entusiasmo, deixando marca muito para além das matérias lecionadas. Às Direções da Universidade Sénior de Gondomar, pelo esforço persistente, pela visão e pela dedicação incansável que tornaram possível este projeto vivo e duradouro. E aos funcionários, cujo trabalho discreto, mas essencial, garante diariamente que tudo funcione, acolhendo, organizando e cuidando.

A todos, fica o agradecimento sincero por terem feito da Universidade Sénior de Gondomar um lugar onde o conhecimento tem rosto humano e onde os anos não pesam — somam.

Em março, a USG faz vinte anos. Vinte anos a provar que enquanto houver vontade de aprender, haverá sempre futuro.

Escrevo estas linhas não apenas como observador, mas como alguém que vive a Universidade Sénior de Gondomar por dentro — nas aulas, nas conversas, nos risos partilhados e na vontade contínua de aprender. Nestes vinte anos celebrados em março, reconheço na USG um lugar raro: onde o tempo abranda, o conhecimento aproxima e a idade nunca é obstáculo, apenas contexto.

Que a Universidade Sénior de Gondomar continue a ser este espaço de encontro, curiosidade e dignidade, onde aprender convivendo é um gesto de liberdade e envelhecer é sinónimo de crescer.

USG

— Milú Almeida

A Universidade Sénior de Gondomar (USG), existe para nos ajudar a evoluir e a descobrir-nos. Com mais de 50 disciplinas diversificadas, que vão desde trabalhos manuais e artes a disciplinas mais teóricas e direcionadas para aprender ou reaprender, a disciplinas mais práticas, outras que envolvem sons, canções, exercício e dança, bem como as que convidam à concentração e relaxamento, a USG é uma instituição que prima, igualmente, pelas iniciativas que desenvolve e realiza, que envolvem festas, encontros, viagens, workshops, tertúlias, etc.

Pode afirmar-se, com grande júbilo, que a USG está de parabéns todos os anos, pois promove e fomenta bem-estar, felicidade, amizade, conhecimento, alegria e a evolução dos seus alunos.

Contudo, este ano, a USG faz 20 anos! PARABÉNS! PARABÉNS! PARABÉNS!

Cresci aqui – 20 anos na Universidade Sénior de Gondomar

— Eugénia Fernandes

Há lugares que não são apenas um local de trabalho. São caminho, são porto seguro, são casa. São parte de nós.

A Universidade Sénior de Gondomar é, para mim, tudo isso e ainda mais.

Durante 20 anos, caminhei por estes corredores com dedicação, entrega e um sentimento profundo de pertença. Aqui não desempenhei apenas funções — aqui construí histórias, partilhei sorrisos, abracei desafios e cresci como pessoa e como profissional.

Aprendi a ouvir com atenção verdadeira. Aprendi a respeitar os diferentes ritmos, as experiências de vida, as fragilidades e as forças de cada um. Trabalhar com pessoas é, acima de tudo, trabalhar com o coração — e foi isso que sempre procurei fazer: colocar coração em cada gesto, em cada palavra, em cada dia.

Profissionalmente, ganhei experiência, segurança e um sentido de responsabilidade que me orgulha. Cada desafio foi uma oportunidade de superação. Cada dificuldade trouxe aprendizagem. Cada dia foi uma nova descoberta.

Mas o maior crescimento foi, sem dúvida, humano. Tornei-me mais sensível ao outro, mais consciente do valor da empatia, da escuta, da partilha. Aprendi que, muitas vezes, são os pequenos gestos que deixam as maiores marcas.

Na Universidade Sénior de Gondomar, não sou apenas funcionária. Sou parte de uma equipa extraordinária. Sou parte de uma família feita de alunos, professores e colegas que transformam dias comuns em dias cheios de significado.

São 20 anos de histórias, de afetos, de cumplicidades e de conquistas.

E ao olhar para trás, o que sinto é uma profunda gratidão.

Gratidão por cada pessoa que cruzou o meu caminho.

Gratidão por cada oportunidade de crescer.

Gratidão por poder dizer, com o coração cheio: sou feliz aqui.

Cresci aqui. E continuo a crescer.